



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

vstoupili jsme již v pořadí do třetího roku, kdy naše životy poznamenává a v našich aktivitách nás značně omezuje koronavirová pandemie. To se promítlo i na našich členských schůzkách, které jsme musely v lednu a v únoru zrušit. Výbor spolku ale v té době usilovně pracoval a setkával se, ať již prezentně, tak online nebo v kombinaci obou způsobů. Za možnost online setkávání jsem velmi vděčná, protože nám umožňuje „být spolu“ i když „nejme spolu“. Tento způsob setkání jsme zkusily využít i v rámci propojení všech členek spolku, ale zde se to bohužel nepovedlo, ať již z důvodu špatného technického vybavení nebo prostě jen nezájmu – osobní setkání je osobní setkání, to se nedá nic dělat. Jak ale naznačuje epidemiologická situace a stále se uvolňující vládní opatření, nebude již od března nic překážet setkávání se na schůzkách, výletech, akcích i rekondicích. Ťuk ťuk ťuk, abych to „nezakřikla“. Na březen je plánovaná Valná hromada spolku a na duben Velikonoční setkání s kulturním programem a tombolou.

Za velký úspěch považuji to, že se nám v roce 2021 podařilo realizovat celkem šest rekondičních pobytů (přestože první rekondiční pobyt mohl být uskutečněn až v červnu). Z toho jsme na dva lázeňské pobyty využily státní lázeňské vouchery v hodnotě 4.000 Kč, což pomohlo nejen účastnicím pobytu, ale i rozpočtu spolku. Přiložená fotografie je právě z prosincového pobytu v Karlových Varech, z návštěvy Vánočního domu plného překrásné vánoční atmosféry, peříček a ukázek tradiční i netradiční vánoční výzdoby.

Pro rok 2022 plánujeme také šest rekondičních pobytů, které jsou rovnoměrně rozloženy po celý rok. Naší snahou je, aby si každá členka našla pro sebe tu nejhodnější rekondici, která jí vyhovuje. Proto organizujeme jednak zcela lázeňské pobyty s procedurami, ale také pobyty, kde probíhá dvakrát denně cvičení pod vedením zkušené fyzioterapeutky (většinou venku na čerstvém vzduchu), pokud je možnost i plavání nebo cvičení v bazénu a turistika. I místně jsou pobyty organizovány po území celé České republiky.

Na závěr chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které mohou naše členky jezdit na rekondiční pobyty, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici ... děkujeme.



Milena Najmanová

Pravidelné akce v roce 2022

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při kafičku a dobrotách, které připravíte, Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 - Klub seniorů, jednou měsíčně, většinou **druhé úterý v měsíci v 16.00 hodin.**

Plánované termíny členských schůzek v prvním pololetí 2022:

8. března – Valná hromada

POZOR ZMĚNA termínu – 19. dubna – Velikonoční posezení s občerstvením, kulturním programem a bohatou tombolou

10. května a 7. června 2022

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku: Univerzita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 16.00 hodin.**

Plánované termíny pracovních setkání výboru v prvním pololetí 2022:

6. dubna, 4. května a 1. června 2022 – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2022

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny **od 15.30 hod a od 16.00 hod.**, cena pro členku je **40 Kč** za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem cvičit, domluví si termín a čas cvičení s Martou Kubešovou, tel: 608 139 453. Nové členky se musí nejdříve objednat k MUDr. Janě Němcové v R centru na vstupní prohlídku. Ve všem ochotně poradí Martička.

Plavání v bazénu Tyršova domu každý pátek od 16 do 17 hod. kromě svátků a prázdnin. Cena pro členku je **50 Kč** za hodinu. PaedDr. Irena Čechovská z Katedry plaveckých sportů FTVS vás naučí správné dýchání a zdravý pohyb ve vodě. Přijďte si zaplavat.

Rehabilitace se koná za finanční podpory darů a grantů Městské části Praha 4, Městské části Praha 2, Města Černošice, Města Dobřichovice a a.s. SUBTERRA.



Dobřichovice



Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí (pozor, změna tělocvičny) **Tyršova domu** České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“. Vezměte si pohodlný cvičební úbor nejlépe z přírodních materiálů, ponožky nebo sálou obuv s tenkou a rovnou podrážkou (pro dobrý kontakt se zemí) a láhev s pitnou vodou.

Masérské a relaxační služby Mgr. Jany Sikorové na poliklinice Lípa v Nových Butovicích pokračují za přísných hygienických opatření. **Je nutné se telefonicky objednat: 604 342 633. Masáže jsou opět s podporou Ligy proti rakovině.** Cena jedné masáže dle výběru pro členku činí 100 Kč.

Centrum Amelie v Praze nabízí následující aktivity:

Individuální konzultace s psychologkou nebo psychoterapeutkou – zaměřené na podporu vyrovnání se s onemocněním, změnou, životem s nemocí nebo nemocným. Po domluvě je konzultace možná i po skypu. Od pondělí do středy během dne (9:00 – 17:00, ve středu do 18:00) Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psychologka Monika Večeřová, MSc. nebo terapeutka Bc. et Bc. Monika Sedláčková. Objednání je možné osobně, telefonicky na čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na psycholog@amelie-zs.cz nebo terapeut@amelie-zs.cz.

Odborné sociální poradenství – napomáhá předejít mnoha nedorozuměním, která vyplývají z neznalosti systému a života s onemocněním a nabízí pomoc při řešení problémů v sociální oblasti. Zavolat či objednat se můžete od pondělí do středy. Obracet se můžete telefonicky na čísle 739 004 222 na Mgr. Martinu Hráskou a Mgr. Šárku Slavíkovou nebo emailem na socialni@amelie-zs.cz.

Výživové poradenství – Nutriční terapeutka Lucie Vaňková vám poradí v oblasti zdravé výživy a při onemocněních akutních i chronických. Zvážení a zjištění tělesného a viscerálního tuku, BMI, sestavení individuálního jídelníčku, měření krevního tlaku. Pouze na objednání ve čtvrtek od 10:00 do 13:00 hod.

Relaxací proti stresu (otevřená skupina) – vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky, které pak můžete sami praktikovat. Není třeba předchozího objednání. Probíhá v pondělí od 11:30 do 12:30. Vede psycholožka Kristýna Mauleňová, MSc. **Možné i ON-LINE.**

Jógová terapie (otevřená skupina) je jemné cvičení vycházející z jógy zaměřené na podporu fyzické a psychické pohody. Jógová terapie probíhá každou druhou středu (1x za 14 dní) vždy od 14.30 do 15:30 h. Začínáme 9. března 2022 pod vedením lektorky Martyiny Hráské.

Zapojit se můžete do dalších **pravidelných skupinových aktivit**:

každé úterý od 14:00 do 15:00 probíhá cvičení **pilates**, ve středu od 10:00 do 12:00 **trénink paměti**, ve čtvrtek ráno od 9:30 do 11:00 se cvičí **jóga** a od 17:00 do 18:00 **komenpační cvičení**. Přijďte, budete vítány. Všechny aktivity jsou zdarma. Nutno se **předem přihlásit**: telefon 739 001 123, e-mail paha@amelie-zs.cz.

Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v roce 2022

Konání akcí si vzhledem k aktuálně platným epidemiologickým opatřením v době konání akcí ověřte u vedoucích akcí.

- Sobota 12. března** Louny – vede Blanka a Maruška – informace a **pozvánka na str. 12**
Kostel sv. Mikuláše, Dům rytířů Sokolů z Mor (muzeum), Galerie Benedikta
- sobota 26. března** **Změna!!!** Původně plánovaný Hospital Kuks je přesunut na 23.4.!
Stříbro, historické jádro, městské opevnění, radnice, Husitská věž, Minoritský klášter a muzeum, 13. poledník – vede Jarka Ducková
odjezd 8,43 h Západním expresem z Prahy hl. nádr.
- Sobota 9. dubna** **Změna!!!** původně plánovanou Kouřim odkládáme, místo toho Soňa Mikešová zasvěceně povede vycházku **Šáreckým údolím, přes Dívčí skok, Jenerálku, tam v restauraci Kozel se občerstvíme.**
Sraz je v 10,00 v Liboci.
- Sobota 23. dubna** **Změna!!!** Původně plánované Stříbro je přesunuto na 26.3.!
Hospital Kuks – unikátní barokní lázeňský areál se špitálem sochařská výzdoba z dílny Matyáše Bernarda Brauna
podrobnosti k odjezdu vlakem budou upřesněny – vede Jarka Ducková
- Čtvrtek 5. května** **Karlík**, skalničkové arboretum, Vonoklasy – vede Blanka

PROCHÁZKA JAKO LÉK

Rádi se procházíte? Chcete udělat něco prospěšného pro vaše zdraví i duševní pohodu? Rádi objevujete zajímavá místa v Praze i okolí a poznáváte nové lidi? **Centrum Amelie Praha vás v roce 2022 zve na procházky pro onkologicky nemocné i jejich blízké a přátelé. Procházky jsou bezplatné.**



NA AKCE SE REGISTRUJTE: paha@amelie-zs.cz nebo 739 001 123

Datum	Čas	Místo setkání	Cíl
21. 3.	15:00	autobusová zastávka Toucův dvůr	Naučná stezka Povodím Botiče
12. 4.	14:00	nádraží Praha Klánovice	Procházka v Klánovickém lese
26. 4.	15:00	tramvajová zastávka Libeňský zámek	Thomayerovy sady
10. 5.	14:00	před bazilikou sv. Petra a Pavla na Vyšehradě	Vyšehradský hřbitov
23. 5.	15:00	autobusová zastávka Na Pazderce	Botanická zahrada Praha
28. 6.	14:00	autobusová zastávka Sídliště Rohožník	Přírodní park Škvorecká obora – Králčína



pomáháme žít život s rakovinou



Pozvánky – poznamenejte si do diáře

Úterní koncerty v modlitebně Českobratrské církve evangelické v Korunní 60 - standardně vždy první úterý v měsíci od 14.30 hodin.

Příští koncert: 5.dubna 2022 ve 14.30 hodin, Daniel Matejča -housele

Paní Eva Knappová bude aktuální informace anoncovat na webových stránkách <https://www.uads.cz/koncerty/modlitebna-ccc>.

Rekondiční pobyty 2022

informace k plánovaným pobytům:

- **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucích pobytů
- **pobyt zaplatíte** na účet ALEN do stanoveného termínu a zároveň odevzdáte **lékařské potvrzení od onkologa** (pacienti, kteří **po ukončení onkologické léčby byli předáni do péče praktického lékaře**, mohou potvrzení o svém zdravotním stavu dodat i od svého registrujícího praktického lékaře)
- **odborný léčebný program** rekondičních pobytů je pro přihlášené účastnice **závazný**

26. února až 5. března – Luhačovice, hotel Praha, vedoucí Růžena Kehárová
v ceně ubytování, plná penze, lázeňské procedury, denně plavání v krytém bazénu (s bez chlórovou úpravou vody ozónem) pod odborným dohledem rehabilitačního pracovníka s případnou možností využití hydromasážní lavice

26. dubna až 1. května – Třeboň, hostel Zámek, vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze (večeře U Vodníka), masáž, koupel, 2x denně cvičení, bazén, 2x aqua aerobic

11. až 17. června – Karlova Studánka, hotel Bezruč, vedoucí Daniela Kelišová
v ceně ubytování, polopenze, lázeňské procedury, 2x vstup do bazénového komplexu na 90 minut

17. až 23. července – Horský domov Herlikovice, vedoucí Marta Hrušková
v ceně ubytování, polopenze, masáž, 2x denně cvičení, vycházky, turistika

10. až 17. září – Jenišov u Horní Plané, hotel Jenišov, vedoucí Milena Najmanová
v ceně ubytování, polopenze, masáž, 2x denně cvičení, vycházky, turistika

2. až 9. října – Srní, hotel Srní, vedoucí Jana Dundáčková
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

Výtvarný kroužek

Výtvarný kroužek funguje stále stejně, 1x měsíčně ve Svazu tělesně postižených v Karlíně.

Již delší dobu dochází stejné členky, které mají rády ruční práce a různé drobnosti a kreativní dárky. Tato doba se podepsala na nás všech a účast je podle toho různá. Někdy se sejdeme jen dvě.

Zatím jsme v Karlíně vítány a práce nás baví.

Věra Uhrová



Akce

Den Zdraví se STOBem



V říjnu 2021 jsme se zúčastnily akce Den Zdraví se STOBem a protože akce měla úspěch, domluvili jsme se na další spolupráci.

Organizace STOB pořádá dne 5.3.2022 od 10 do 17 hodin na nové radnici Prahy 12 (Generála Šišky 2375/6, Praha - Modřany) Den zdraví pro lidi s obezitou a pro všechny příznivce zdravého životního stylu.

Budeme zde mít stánek s Fantomem, budeme edukovat, rozdávat letáky a informovat veřejnost, že existujeme a co děláme.

Hanka Kudelová

Květinový den 2022

V letošním roce by se měl květinový den konat opět tak, jak jsme byly zvyklé a to 2. květnovou středu dne 11.5.2022. Organizátor - Liga proti rakovině předpokládá, že to umožní epidemiologická situace. **V ulicích se bude prodávat pouze ve středu.**



V loňském roce se nám podařilo sehnat 5 kamenných obchodů, kde se naše kytičky prodávaly. Je to možné i v letošním roce. **V kamenných obchodech je možno prodávat od středy 11.5.2022 do neděle 15.5.2022.** Pokud máte nějaký tip, na kamenný obchod, kde by byli ochotní nám pomoci, byly bychom rády.

V loňském roce se poprvé zapojilo do prodeje i několik dobrovolníků z Gymnázia Nad Štolou a byli velice úspěšní. Pokud byste věděli o nějaké škole, kde by se do prodeje chtěli zapojit, dejte mi prosím vědět.

Žádám všechny naše členky, ale samozřejmě i nečlenky, aby se rozmyslely, zda pomohou s prodejem. **Přihlaste se mi prosím na tel č. 722 909 460 nebo mailem kudelovi@seznam.cz, případně hana.kudelova@ale-tym.cz a nahlaste počet kytiček, které si troufáte prodat. Za každou prodanou kytičku (od 100 ks prodaných kytiček) dostanete 2,- Kč.** Termín přihlášení: do 20.3.2022

Prodej kytiček je pro náš spolek velmi důležitý zdroj příjmů, pomůžete naší organizaci. Děkuji ještě jednou všem členkám, které i přes nepříliš příznivou epidemiologickou situaci vyrazily vloni 29.září do ulic a kytičky prodávaly.

Za loňský květinový den jsme od Ligy proti rakovině obdržely za prodej 40.496,- Kč a ještě odměnu za odvalu 35.000,-Kč. Tedy celkem téměř 75.500,- Kč.

Proto vás všechny prosím zapojte se do prodeje.



Hanka Kudelová

Co bylo?

Na schůzkách

Od posledního vydání časopisu Listy ALEnu se bohužel žádná členská schůzka z důvodu koronavirových opatření nemohla konat a nekonal a to i proto, že Klub seniorů Ústavu sociálních služeb byl uzavřen.



Prosincovou Mikulášskou jsme do poslední chvíle chystaly. Dokonce členky daly dohromady předměty do tomboly a krásně je zabalily. V okamžiku, kdy jsme musely prosincovou Mikulášskou, na kterou jsme se všechny těšily, zrušit, jsme se rozhodly, že se covidu nedáme a místo prosincové Mikulášské uspořádáme na jaře **Velikonoční posezení s hosty, občerstvením, kulturním programem a tombolou.**

No a vzhledem k tomu, že koronavirová opatření se uvolňují, naplánovaly jsme ji na 19. dubna.

Věřím, že nadále již nebudou žádná omezení a že se budeme moci setkávat na pravidelných schůzkách i mimo ně.

Milena Najmanová

Na výšlapech a výletech

Prosinec

31. prosince – Pátý ročník silvestrovského výšlapu na Karlštejn

Zúčastnilo se nás 15 kamarádek, většina už po několikáté, dvě Alenky poprvé. Členek bylo 12, další, již věrné soupeřnice, s námi chodí téměř každý rok. Tradice, která se díky Bohu ujala. Zahájily jsme, jak jinak v Zadní Třebáni, hned po výstupu z nádraží, jak tradice velí, přípitkem.

Cesta pokračovala dle roky zavedené, osvědčené režie. Přestávky na občerstvení se dodržovaly, nové členky se lehce bránily, ale pochopily, že rituály je nutno dodržovat a že zvyk je železná košile.

Nicméně ve svižném tempu jsme zdolaly příkrý, poněkud bahnitý, strmý ale naštěstí krátký výstup, pozdravily se s pamětní lípou a pokračovaly k závěrečnému, dech beroucím zastavení na louce s výhledem na střechy Karlštejna.



Nechaly se opět tradičně vyfotit od přátelských výletníků, kteří, chvála Bohu, dali přednost vycházce před televizí a výrobou chlebičků. Nevím, jak je to možné, ale trasa šesti kilometrů mi přijde rok od roku rychlejší. No bude to zřejmě naší dobrou fyzickou kondicí.

Po závěrečném výstupu jsme dobyly hospůdku u Karla IV, kde nás čekal slavnostně prostřený stůl s přátelskými majiteli, Martinou a Bertou. Bertík nám opět připravil skvostná, grilovaná žebra na medu, slávky, a kdo měl chuť si dal báječnou držkovou polévku. Před přípitkem jsme zavzpomínaly na kamarádky Marcelku Baltaretuovou, Sylvii Matouškovou a Ivanku Antošíkovou, které už s námi bohužel nejsou.





Poslaly jsme společnou fotku se střechemi hradu Evce Chaloupkové, která se moc těšila, ale kvůli nemoci s námi být nemohla.

Konzumace neměla chybu a tak jsme se společně dohodly, že tradice jsou potřeba dodržovat, zvláště když máme tak vynikající fyzickou formu a vypadáme rok od roku lépe.

Blanka Vinařová

Leden

2. ledna – Novoroční výšlap se ŽAPkami

ŽAPky mají hezký zvyk – na Nový rok si organizují výlet po zajímavých končinách Prahy, protože jak na Nový rok tak po celý rok. Tentokrát nás pozvaly do Prokopského údolí. Trochu legrační bylo, že jsme se u polikliniky Barrandov sešli v převaze – 8:3 Alenky byly i se svými psy v převaze. Skóre se postupem téměř vyrovnalo.

První zastávka byla u nového barrandovského kostela, kde právě probíhala mše a tak jsme se k betlémům nedostaly. Potom jsme, mně neznámými končinami, přes Klukovice sešli na výletní louku v Prokopském údolí, kde ŽAPky s naším přispěním obložili (i jeden Žapák František) stůl, který přetékal sladkostmi, klobásami, domácími karbanátky.



Došlo i na novoroční přípitek. Cestou do starých Hlubočep jsme splnili i KPČ – Žapky nám ukázaly vilu Sáry Saudkové.

Na závěr: se ŽAPkami jsme probraly jejich i naše zkušenosti a domluvily se na dalším setkávání. A co nastolit novou tradici – žapkoalenskou novoroční vycházku?

Blanka Vinařová

15. ledna – Slovanský betlém a procházka přes Štefáníkův most do areálu Anežského kláštera

Původní cíl naší lednové vycházky byl Slovanský betlém a následně procházka přes Štefáníkův most do areálu Anežského kláštera.

Sešly jsme se před kostelem sv. Antonína Paduánského v Praze – Holešovicích, ale do kostela jsme se nedostaly. Asi jsem podcenila pandemická opatření a až na místě zjistila, že vzácné jesličky jsou sice přístupné až do Hromnic, ale ne v sobotu, pouze v neděli. Po neúspěšné snaze požádat o otevření kostela telefonem jsme si alespoň o kostele a vzácném betlémě povídaly.



Unikátní „Český betlém“ našel útočiště v tomto kostele roku 1923. Je to dílo mistra Karla Stapfera a řezbáře a sochaře Václava Cvekla z 19. století. Betlém je vybaven obrazem Domažlic a chodských stavení z Dražanova, figurky mají propracované chodské kroje, takže se původně jmenoval „Chodský betlém“ nebo také „Hold lidu československého Jezulátku“. Později byly do obrazu přidány figurky dalších slovanských národů v národních krojích a betlému se říkalo „Slovanský“.

Každé Vánoce se betlém vystavoval na různých místech ve službách charity i v uměleckých síních a „mělat“ na význačný tento umělecký kousek chuť Amerika!“ psalo se v brožurce Slovanské jesličky v r. 1927. O záchranu betléma se zasloužil farář P. Silvestr Hrnčič, předseda „Spolku pro vystavení kostela v Praze VII“. Jesličky byly zakoupeny pro tento chrám a tím zachráněny před vývozem do ciziny.

Prohlédnout si a obdivovat betlém už musíme každá sama, případně počkat do příštích vánoce.

Pokračovaly jsme tedy procházkou po nábřeží kolem řeky Vltavy a brzo došly do Anežského kláštera.

Klášter Na Františku je jedna z nejstarších gotických staveb Prahy. Založila ho Anežka Přemyslovna počátkem třicátých let 13. století. Dvojklášter ženského řádu klarisek a mužského řádu menších bratří byl také budován jako rodové pohřebiště Přemyslovců a místo královské korunovace, místo posledního odpočinku zakladatelky a abatyše kláštera sv. Anežky České.

Klášter provázely vždy velké změny. Řeholnice obývaly klášter do počátku husitských válek, po jejich skončení se do kláštera zase vrátily. V době rudolfínské klášter převzali dominikáni. Roku 1782 byl Josefem II. klášter zrušen. Na sklonku 19. století hrozila klášteru dokonce asanace v rámci asanačního plánu Prahy. Ale díky svému významu

byl klášter zachován a od počátku 20. století postupně dokumentován a opravován. Majitelem kláštera je Národní galerie Praha.

Dodnes se dochovala unikátní část dvojklášteřa, kostel sv. Františka z Assisi, kaple Panny Marie. Prošli jsme celý zajímavý prohlídkový okruh architekturou a historií kláštera a obdivovaly refektář, všechny oltáře, náhrobní desky i otevřený ateliér, který je k dispozici dětem pro tvoření.

Velmi jsme obdivovaly klášterní zahrady a Rajský dvůr (přízemí kláštera a zahrady jsou přístupné veřejnosti zdarma a celoročně). V zahradě jsou vystavena sochařská díla českých (převážně současných) autorů (František Bílek, Karel Malich, Stanislav Kolíbal, Jaroslav Róna, Pavel Opočenský, František Skála a další). V zahradách se konají také koncerty a další společenské akce pro děti i dospělé.

Procházka historií nám přinesla nejen příjemné setkání, ale i nové nebo zapomenuté informace. Meditace v prosluněné zahradě a hádání názvů jednotlivých soch nás pobavilo.

Byly jsme rády, že jsme se zase po delší odmlce mohly sejít a povídat si, strávit společně hezký den. Zakončily jsme ho samozřejmě dobrým obědem ve výtoňské celnici.

Daniela Kelišová



Únor

10. února – Dům u Černé Matky Boží

Návštěvu tohoto domu zvaného též **U Zlaté mříže** jsme naplánovaly na únor.

Setkaly jsme se u slavné gotické Prašné brány na Příkopech naproti domu U Hybernů (kam svítilo sluníčko, ale jinak dost mrzlo). Malinko jsme se rozmýšlely, zda nemáme navštívit vyhlídkovou věž Prašné brány, ale vzhledem ke spoustě schodů jsme to zamítly.

Prašná brána je vstupem na Královskou cestu, tady začínaly korunovační průvody českých králů na Pražský hrad, a tak jsme se po této královské cestě Celetnou ulicí vydaly ke krásnému domu U Černé Matky Boží.

Tuto první pražskou kubistickou stavbu z roku 1912 navrhl tehdy jednatřicetiletý architekt **Josef Gočár** pro stavitele Josefa Herbsta jako **obchodní dům**.





Charakteristické vikýřích, kubistické prvky jsou zřejmé na vstupním portálu, střešních mřížích při vstupu a na zábradlí schodiště (to nás uchvátilo nejvíc), krásná je iluzivní výmalba s geometrickým vzorem. Architekt Gočár navrhl také interiér kavárny, vestavěný nábytek a barový pult z tmavě mořeného dubového dřeva.

Budova sloužila jako obchodní dům pouze do roku 1922. Barokní socha Černé Matky Boží ze 17. století, která dala stavbě jméno, byla přenesena z původní zástavby a její kopie zdobí nároží domu. V letech 1993 – 1994 došlo ke kompletní rekonstrukci domu podle projektu Karla Pragera.

Kavárna Grand Café Orient v prvním patře byla otevřena v roce 2002. Od roku 2010 je dům v seznamu národních kulturních památek. Tolik se (ve zkratce) dočteme v průvodci Uměleckoprůmyslového muzea, které má v nájmu čtyři podlaží domu. Ve dvou patrech (2. a 3.) je umístěna stálá expozice Český kubismus, v dalším 4. patře se pravidelně konají krátkodobé výstavy (v současné době výstava Pavla Diase „Památník ticha“ – fotografie s tematikou holocaustu). Poslední patro je určeno pro edukační programy pro školy i veřejnost, výtvarné dílny apod.

Nás zajímala především expozice **ČESKÝ KUBISMUS**. Český kubismus zde zastupují nejvýznamnější autoři, architekti, designéři a malíři – především Pavel Janák, Josef Gočár, Josef Chochol, Vlastislav Hofman, Emil Filla, Bohumil Kubišta, Josef Čapek a Václav Špála. Promítají se zde medailony těchto osobností, vystaveny jsou dobové kritiky a karikatury a snímky výstav. Vyzkoušely jsme si, jak se sedí na kubistických židlích (jejich replikách). Viděly jsme kubistický nábytek, keramiku, nádherné sklo a další artefakty. Ne všechno muselo být pohodlné, do dnešní doby už si to neumíme představit v moderním bytě. Ale já pamatuji tento nábytek a styl zařízení přímo v bytě pana Vlastislava Hofmana, který byl naším sousedem. Dostaly jsme i mapku všech pražských kubistických staveb. Určitě by stálo za to vypravit se po těchto místech na samostatnou vycházku.



Po prohlídce interiérů domu U Černé Matky Boží jsme nahlédly i do Kavárny v 1. patře, prohlédly si kubistické dortíky, ale odolaly jsme. Převládá totiž hlad a chuť na něco teplého. To jsme našly hned za rohem v restauraci Na Ovocném trhu s výbornou českou kuchyní a dobrým pivem. A nebojte, i dortíček byl – ovšem po zdravotní procházce královskou cestou až do Perlovky. Daniela Kelišová

Březen

Nanečisto v Lounech

– příprava vycházky do LOUN, která se bude konat v sobotu 12.3.

Jak už máme s Maruškou Pálkovou nacvičeno, vyjely jsme zajišťovat vycházku pro Alenky – tentokrát do Loun. Dlouho jsme čekaly na optimální okamžik a tak jsme vyjely ve čtvrtek, kdy intenzivní, přívalový déšť střídala neméně intenzivní vichřice. Někdy se živly spojily a řádily najednou. Neodrazeny jsme Flixbusem během hodiny dosáhly kýženého chmelového města.

Katedrálu sv. Mikuláše jsme našly na první dobrou. Informace o otevření kostela nám nemohly podat dvě přepracované dámy v liduprázdném, 5 kroků od kostela vzdáleném muzeu. Poslaly nás do „Ička“ přes náměstí. Rozpoutanou vichřici jsme ustály jen díky naší pocovidové hmotnosti.

V informačním centru nám příjemná dáma podala vyčerpávající informace o lounských památkách a o dalším co nelze nevidět, doplnila o mapy a poslala nás uschnout do blízké hospody Na šalandě.

No – kuřecí roláda plněná houskou žádné kulinářské potěšení nevyvolala. Hospoda U Žida, kterou jsme objevily cestou zpět nás potěší určitě víc.

A malinký dodatek – od bohapustého, rozmařilého utrácení ve francouzsko-italském butiku mě zachránilo pouze to, že jsem zapomněla kartu. Ale pozor - mají otevřeno i v sobotu.

Takže kamarádky – Louny stojí za to!!



Na shledanou v sobotu 12. 3. 2022, odjezd Flixbusu v 9,30 hod, sraz před halou k nástupištím v 9,15. Prosím o potvrzení účasti Blance Vinařové, budeme zajišťovat lístky. Těšíme se na vás. Maruška, Blanka

A na závěr ještě jedna změna v oblasti vycházek – Kouřim odkládáme, místo toho Soňa Mikešová zaslíbeně povede vycházku šareckým údolím, přes Dívčí skok, Jenerálku, tam v restauraci Kozel se občerstvíme. Prý je to výlet nenáročný a já Soně věřím. Sraz je v 10,00 v Liboci. Těšíme se!

Na rekondičních pobytech

Karlovy Vary – prosinec 2021

Předvánoční rekondiční pobyt v Karlových Varech se uskutečnil v termínu od 6. do 12. prosince v Lázeňském domě Mánes.

V dopoledních hodinách jsme absolvovaly řadu procedur od masáží, přes perličkové koupele až po suché uhličité koupele a poté jsme se věnovaly připravenému programu.



Vánoční atmosféra byla znát všude, ale nejvíce nás oslovila ve stálé expozici „Vánoční dům“. Jedná se o neuvěřitelnou a s velkým citem připravenou výstavu všeho, co souvisí s Vánocemi. Součástí je i prodejní část, kde si většina z nás, minimálně nějakou drobnost, zakoupila. Návštěvu jsme zakončily v příjemné cukrárně Vánočního domu.

Na dvě odpoledne jsme měly s karlovarským rodákem, znalcem místního prostředí a jeho historie, s panem Václavem Svobodou, domluvené komentované prohlídky Karlových Varů. První odpoledne jsme šli od Mánesa přes Zámecký vrch – kolonádu Zámeckého pramene, Tržní kolonádu, Mlýnskou kolonádu, Vřídelní kolonádu a údolím Teplé k hotelu Pupp a budově Lázní I. Druhé odpoledne jsme absolvovali okruh od Mánesa - Sadovou ulicí k Sadové kolonádě, kolem hotelu Thermal - Ondřejskou ulicí na Stezku Jeana de Carro k hotelu Imperial, hotelu Richmond - soše Jeleny a zpět k hotelu Pupp.

Pan Svoboda nás velmi poutavým způsobem seznámil s historií i současností



Karlových Varů a doplnil i řadu zajímavých i úsměvných historek. Zajímavá byla i návštěva Výletního areálu Diana s rozhlednou, restaurací a Motýlím domem, kde jsme se seznámily s krátkým koloběhem života motýlů.



No a když v Karlových Varech, tak je jistě na místě návštěva Muzea Becherovky, kde jsme se seznámily s její historií, očuchaly si bylinky a na závěr byla řízená ochutnávka čtyř druhů likéru a pátého – Becherovky nefiltrované, která byla skutečně vynikající.

Pobyt v Karlových Varech utekl jako voda a my jsme se vrátily s načerpanou energií pro vánoční přípravy.

Milena Najmanová

V kultuře

Setkávání v Galerii Anenská – Galerie statečných Irenky Kraftové

Projekt Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce (ochranná známka), pomáhá od roku 2012 lidem bojujícím s vážnou nemocí i jinak, a to zviditelněním jejich uměleckých aktivit. Chtěla jsem odtabuizovat slovo rakovina, navrátit těm, kteří něco aktivně tvoří „tvář“, protože mnohdy je nemoc dovedla do ústraní a možnost veřejně vystavit svá díla byla, je a bude velkou motivací a terapeutickou cestou. Někteří autoři (resp. autorky) dokonce začali/y tvořit až po sdělení závažné diagnózy, jejich díla však byla již od prvopočátku na vysoké profesionální úrovni, což svědčí o potenciálu, který v sobě nosíme každý z nás jako nenahraditelnou jedinečnost.

Galerijní prostor je zároveň poskytnut již zavedeným umělcům, kteří chtějí být druhým nápomocní (i např. darem svého díla – podporující umělci), čímž je svět zdravých a nemocných nejen skrze umění přirozeně spojen.





6. listopadu – vernisáž výstavy **Hana Hromádková „Obrazy života.“** Autorka se zabývá malováním 7 let od doby, kdy hledala cestu a sílu pro zvládnutí těžkého životního úkolu. K rozhodnutí tvořit ji nasměroval syn Marek. Společně s ním věřila v zázrak v podobě jeho uzdravení. Říká, že do každého obrázku vkládá kousek svého srdce. Své malby vystavuje proto, aby byly pro ostatní inspirací, potěšením i útechou ve chvílích, kdy také neví jak dál. Kromě malování paní Hana již 30 let provozuje Zámecké knihkupectví a kromě svých obrazů přinesla do galerie i krásné knižní záložky s mandalou a povzbuzujícími texty.

Irenka nás pozvala do galerie také na první přednášku v rámci projektu **SETKÁVÁNÍ** – o nemoci, síle, zkušenostech a naději – setkání s odborníky i pacienty a jejich blízkými.

10. listopadu se konala první přednáška **paní Evy Kaňákové O strachu a odvaze** – jak omezovat vliv strachu na naše životy. Po studiu u Dr. Susan Jeffers, světové autority v této oblasti, Eva Kaňáková získala oprávnění lektorovat kurzy (přizpůsobené české kultuře) na téma strachu. Povídaly jsme si o tom, co je strach (je to fantazie, odehrává se v naší hlavě), jak snížit vliv strachu, který nás omezuje.

Jsou tři druhy strachu, 1. vnější, který neovlivníme, 2. vnitřní, t.j. stav mysli, a 3. TO NEJDE. Je dobře se strachem pracovat, opět ve třech krocích – uvědomit si strach – rozhodnout se – konat. Druhá plánovaná lekce SETKÁVÁNÍ s paní Kaňákovou v prosinci se z důvodů pandemických opatření nekonala.

Další setkání v rámci výstavy **Obrazy života** v prosinci bylo **Čtení pro statečné s Milonem Čepelkou**. Četl nám vybrané kapitoly z knihy Věry Nosálové „Slunce zapadá na východě“, autobiografický příběh statečné ženy a spisovatelky. Když se dozvěděla: "Je to tam holka – máš rakovinu!" prodala dům a vyrazila do světa s uzlíčkem buchet. Nepřízeň osudu obrátila v nový začátek. Její krédo je „Život je prostor pro křehkou duši. A je jenom na nás, jak tento prostor vyplníme.“



11. prosince se konala v Galerii další zajímavá výstava 3 žen. Dvě malířky, **Irita Vlasáková** (in memoriam) a **Lenka Bubeníková**, a **Dana Živnuštková**, jejíž výrobky z pedigu jsme již měly možnost vidět na výstavě v Galerii v roce 2018. Zaplněné prostory galerie hosty a pracemi **tří vyjimečných žen** doplnila Frída Weinbergerová s kytarou a krásnými španělskými písněmi.

Daniela Kelišová

Výstavy a vycházky s Amélií – s koordinátorkou centra Monikou Kaššaiovou



V říjnu nás pozvala Monika na výstavu **Czech press foto** do **Národního muzea** v Praze. Sešly jsme se v hojném počtu. Tradiční výstava se konala tentokrát v nádherném atriu historické budovy nově zrekonstruovaného Národního muzea. Už jen tento prostor stojí za shlédnutí.

Fotografie ze života a zásadních situací, které život přinese, soutěží v sedmi fotografických kategoriích: Aktualita, Reportáž, Každodenní život, Umění a kultura, Sport, Portrét, Člověk a životní prostředí. Zvítězila fotografie Muž v desinfekční bráně.

8. listopadu jsme byly s Monikou na vycházce v **Čimickém a Ďáblickém háji**, kde je známá hvězdárna a kubistický Ďáblický hřbitov. Zajímavá vycházka v místech, kde to nikdo z nás moc neznal, končila v Tiché kavárně – první pražské kavárně s neslyšící obsluhou, sice v rouškách, ale v příjemném a vstřícném prostředí. Můžete si zde vyzkoušet zvláštní způsob objednávání občerstvení nebo se přijít podívat na výstavu, kterých se tady pořádá spousta.



16. listopadu nás Monika vzala na **výstava Pavla Diase – Torzo – Vzpomínky pro budoucnost v Domě U Černé Matky Boží**. Sice jsme trochu bloudily mezi budovou Uměleckoprůmyslového muzea na Josefově a tímto krásným domem na Ovocném trhu, ale nakonec jsme se našly.

Téma výstavy je holocaust a období, ve kterém fotograf Pavel Dias přišel o svou rodinu.

S rokem 2021 jsme se rozloučily **14. prosince** na **vánočním setkání v Amélii**. Při vánočním punči s jablky jsme si po dlouhé době mohly popovídat „na živo“ a předat malé dárečky.

Daniela Kelišová

I v novém roce 2022 pokračují krásná setkání s uměním a s lidmi

Po dlouhé pauze se mohly konat úterní **koncerty v evangelickém kostele** na Korunní 60 – v lednu hrál a o hudbě vyprávěl **pan prof. Radoslav Kvapil** – v únoru přednesl na varhany s podrobným výkladem skladby J. S. Bacha, L. van Beethovena a dalších slavných skladatelů **pan Václav Peter**. Koncerty pořádá **Ustav A. Dvořáka** a zve nás Eva Knappová.

Hned po novém roce jsme také navštívily **Skupinovou výstavu v Galerii U Zlatého kohouta** na Starém Městě, která se otevírala **8. ledna**. Pozvání nám přišlo od naší členky **Jarky Kotalové**, jejíž tvorbu už známe (ze samostatné výstavy v Galerii Anenská). Tato společná výstava asi 50 autorů se konala v zajímavém a neobvyklém gotickém prostoru dvou domů v Michalské ulici.

Na **lednové vernisáži v Galerii** přivítala Irenka Kraftová **Martina „Mateš“ Féneše**. Otvírala se zde jeho první samostatná výstava **FOTOGRAFIE**.

Autor měl obavy, že nikdo nepřijde, ale prostory galerie praskaly ve švech, rodina, přátelé, kolegové, fotografové, ti všichni přišli prožít s Matesem krásné okamžiky nad jeho fotografiemi. Z úvodního slova Irenky a z povídání samotného autora jsme se dozvěděli, že fotí mobilem a „vnímá fotografii jako komunikační prostředek pro určité sdělení nebo pocit“.

Jeho roční projekt "Daily routine" obsahuje nahodilé fotografie ze života, vypovídá o jedinečnosti každého okamžiku. Martin Féneš je rád, že „se může touto cestou podílet na podpoře myšlenky Galerie, která spočívá v sounáležitosti lidí – nemocných i zdravých – prostřednictvím společných aktivit.“

Na **dernisáži** této pozoruhodné výstavy v **únoru** měl program obohatit **pan Miloň Čepelka** svým **Čtením pro statečné**, ale z důvodu nemoci se omluvil. Tak někdy příště, snad na příštím setkání v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce.

V **únoru** jsme také přijaly pozvání Centra **Amélie** na besedu s **Nikolou Skondrojani**. Tuto příjemnou ženu – tanečnici, výtvarnici, kterou několikrát ovlivila rakovina a přes všechny nástrahy žije dál bohatý tvořivý život, známe z Bellisek – mladých patientek s rakovinou prsu, kterým pomáhá. Příjemné povídání a předávání zkušeností jak překonávat těžké chvíle v životě.

Daniela Kelišová



Frida Weinbergerová – Cafeidoskop 17. ledna



17. ledna jsem poprvé navštívila vystoupení Fridy Weinbergerové s její kapelou (kytarista Petr Bachtjan, flétnistka Veronika Jáchymová a pianista Jirka Mittner) v kouzelném prostředí Cafeidoskopu v Lazarské ulici.

Poslech krásných melodií z Kapverdských ostrovů, Mexika, Brazílie, Kuby a také známých cikánských písniček, které lahodí uchu a podněcují fantazii při vynikající kávě a skvělém víně byl vskutku úžasný zážitek.

Informace o plánovaných akcích, nahrávky, autorské texty i o Fridě samé jsou uvedeny na <http://www.fridarium.cz/>.

Milena Najmanová

Co se děje v neziskovém sektoru?

PragueOnco 2022 – 26. ledna



V lednu se uskutečnilo již 13. Pražské mezioborové onkologické kolokvium, opět v hotelu Clarion. Jeho patientská sekce se vzhledem k proticovidovým opatřením konala on-line formou. Přednášky si tak lze poslechnout i ze záznamu.

PragueOnco existuje již 13 let díky pí. profesorce Petře Tesařové. Její přednáška „**Kondicí proti rakovině**“ byla velice zajímavá. Informovala o novém projektu pro pacienty s rakovinou prsu a metastázami nazvaným Projekt 35. Karcinom prsu u žen do 35 let mívá horší prognózu a metastatické formy jsou psychicky náročné, což covidová pandemie ještě zvětšuje. Těmto nemocným s mBC prodlužuje život mírná a vyšší fyzická aktivita, prodlužuje ji i pacientům s nevyhledávanou formou nemoci. Patientky nevyhledávají sportování a fyzickou aktivitu, což zhoršuje jejich fyzickou kondici. Kondicí proti rakovině je pilotní projekt, do kterého se mohou ženy do 50 let do konce února ještě přihlásit MUDr. Svěrákové. Program bude probíhat od března do června pod přísnou lékařskou kontrolou a poté bude vyhodnocen. Kontakt : sverakova.marcela@seznam.cz.

Zajímavá byla též přednáška Petry Adámkové, která představila zastřešující organizaci všech onkologických pacientů „**Hlas onkologických pacientů**“. Cílem tohoto spolku je hájit zájmy onkologických pacientů. Snaží se např. o sjednocení nároku na právo na „druhý názor“ na počínající léčbu, o lepší dostupnost dlouhodobé následné péče onkologických pacientů, cílené léčby (§ 16 Zákona 48), pomáhají i pacientům, kteří nemají své patientské organizace. Snaží se o zvýšení zdravotní gramotnosti veřejnosti i o edukaci onkologických pacientů. Spolupracují s posudkovými lékaři, MPSV, MZ. Podrobné informace lze nalézt na adrese HOP : www.hlaspacienta.cz, dotazy lze posílat i na e-mail adamkova@hlaspacienta.cz.

Šárka Slavíková, ředitelka AMELIE, mluvila o tom, co se změnilo a o co usilují **ve zdravotní a sociální oblasti**. Spolupráce MZ a MPSV dlouhodobě není funkční, protože MPSV nemá žádnou sekci, se kterou by se dalo spolupracovat. E-recept i e-neschopenka přispívají ke zvládnutí pandemie, ale problém nastává, pokud pracovní neschopnost a invaliditu nevede stejný lékař. Letos snad začne fungovat e-poukaz na zdravotní pomůcky. Ošetřovné lze od letošního roku využít už při hospitalizaci od 4 dní i v ambulantní péči, rozšířen je okruh pečujících osob, které mohou o ošetřovné požádat (nejen člen společné domácnosti).

Pokračují též v zajištění změn při posuzování invalidity při opakované recidivě včetně kombinace s covidem, možnosti neomezených vycházek při dlouhodobé neschopnosti. Vše je nutno hodnotit individuálně. Pozornost věnují též nutriční podpoře při chemoterapii. Řeší se až velké váhové úbytky a předpis nutridrinků je složitý. Velkým problémem je doprava nemocných, kromě průkazu ZTP a příspěvku na mobilitu další varianty neexistují. Je potřeba upravit příspěvek na péči tak, aby byl dostupný při dlouhodobé paliativní onkologické léčbě (paliativní ambulance, hospicová péče, přeprava při zhoršení zdravotního stavu).

Znalost zdravotně-sociálního systému péče zlepšuje kvalitu života a snižuje množství chybových žádostí. Bližší informace jsou k dispozici na webu www.amelie-zs.cz, dotazy možno posílat na adresu info@amelie-zs.cz.

Docent MUDr. Jan Novotný představil **švédský model elektronizace zdravotnictví**. Švédsko má malou hustotu obyvatel, nedostatek odborníků, velké dojezdové vzdálenosti ztížené severským počasím. Řešením je zde telemedicína. Každá poliklinika má místnost pro video hovory, všichni mají stejný speciální lékařský elektronický systém, jednotný software, kde jsou vidět všechny zápisy i obrazová dokumentace od polikliniky, soukromé ordinace, lékárny až po domov seniorů. Na přání pacienta se videohovoru s lékařem může zúčastnit i sestra. Při dlouhodobé léčbě předá lékař pacienta vysokoškolsky vzdělané sestře. V rámci e-receptu lékař vidí všechny léky, které předepsali i jiní lékaři, případné alergie apod. Např. markery u onkologických pacientů se kontrolují pouze 2-3x za celou dobu léčby. Telemedicína ušetří duplicitní vyšetření, optimalizuje předepsané léky, je málo vyšetření a zákroků, uspoří čas, energii a finance. Vhodnými odbornostmi jsou interna a onkologie. Nevýhodou je nemožnost vyšetřit pacienta.

Pan docent Novotný pracuje též jako soudní znalec. Doporučuje soudní znalce využívat více, např. při úhradě potřebné léčby podpoří rozhodnutí soudní posudek.

PhDr. Ing. Martin Pospíchal přednášel o tom, **jak zvládat náročná období pohledem psychologie a možnosti podpory zdraví onkologického pacienta**. Člověka na počátku trápí velké množství otázek, mají pocit nejistoty a strachu. Strachu je však třeba dát jen určitý prostor. Různé psychologické techniky lze najít na webu projektu **Myslí proti rakovině**, který je volně ke stažení na webu České onkologické společnosti (www.linkos.cz, sekce Pacient a rodina, „MysliProtiRakovine“). Pomáhá opora lidí v naší blízkosti, přesto je těžké spoluprožívat neprenositelnou životní zkušenost. Lidé s podobnou zkušeností (patientské organizace) jsou též velkou oporou. Kromě lékaře je vhodné vyhledat i pomoc psychologa. Problematická může být i komunikace s našimi blízkými. Rozhovory pacientů s jejich blízkými, lékaři i psychology obsahuje kniha **Touha odejít?**. Obě knihy, dřívější **Touha žít** i **Touha odejít?**, jsou volně ke stažení opět na webu České onkologické společnosti (www.linkos.cz).

Příliš myslíme na budoucnost či minulost, katastrofické scénáře nám přinášejí opět strach. Je třeba změnit své myšlení a naopak přemýšlet, co pro sebe mohou udělat, aby mě těšila současnost. energii odebírá nemoc a léčba, ale lze ji získat např. od dětí, vnoučat, rodiny. Je lépe soustředit se na to, co aktuálně máme, a být za to vděční, těšit se (vidím sklenici poloplnou nebo poloprázdnou?). Pokud jsem méně výkonný, neznamená, že jsem méně hodnotný člověk. Je vhodné odpočívat, využívat relaxační techniky, jinak pracovat s energií, naučit se říkat si o pomoc. Mimo tělo je třeba pomoci i duši. Mohou pomoci i krizové telefonní linky.

Hojení ran v onkologii – prevence a léčba bylo téma přednášky Prof. MUDr. Samuela Vokurky. Česká onkologická společnost se v sekci podpůrné léčby a péče věnuje komplikacím při úniku cytostatik. Žilní vstupy se řeší podle délky trvání léčby, nad 3 měsíce doporučuje porty. Různé preventivní a léčebné postupy lze nalézt v brožurkách vydávaných ve spolupráci se společností Dialog Jessenius.

Pro péči o kůži při radioterapii lze využít speciální krytí a fólie nebo sprej a gel na kůži před ozařováním. Pro léčbu rány v souvislosti s onkologickou léčbou nádorů (diabet, bércové vředy) se již 2 roky předepisují prostředky pro vlhké hojení ran a je možné je využívat. **Projekt „Zahojíme“** popisuje péči o rány včetně potřebných kontaktů. Česká společnost pro léčbu rány připravuje návody pro sestry i pacienty včetně edukačních aktivit.

Profesor MUDr. Marek Svoboda, ředitel MOÚ Brno, představil **genomové testování v ČR** a Národní onkologický program, který pomáhá všem zapojeným pacientům i jejich blízkým. MOÚ Brno je zapojen do mezinárodní spolupráce. Společný příspěvek představila MUDr. Lenka Vášová.

MammaPrint je genomický test časného karcinomu prsu. Snahou je přenést testování časného karcinomu prsu do ČR a léčit ho pacientům na míru. Vysvětlila, jaký je rozdíl mezi genetickým a genomickým testováním. Zatímco genetický test ukáže riziko onemocnění, genomický test se podívá nádoru „pod pokličku“ a poskytne lékaři důležité informace. Jak se nádor bude chovat, zda je agresivní a stupeň jeho agresivity apod. Zkoumá 70 genů odpovědných za metastázování, jeho užitečnost je jednoznačně prokázána. Od 1.3.2021 je v ČR hrazen onkologickým centřem (KOC), ale jejich prostřednictvím je dostupný každému onkologovi. Testy provádí MOÚ, což je levnější než testování v zahraničí. Podle výsledků genomického testu se lze např. vyhnout chemoterapii a postačí hormonální léčba. Při zjištění ultra nízkého rizika může být i hormonální léčba zredukovaná. Základní informace lze najít na webu www.mammaprint.cz. Jedná se o personalizovanou léčbu, kde je možné se vyvarovat vedlejším účinkům klasické léčby.

Ludmila Němejcová

Pozvánka

Výstava **Neviditelní hrdinové českého zdravotnictví**, představující význam a práci pacientských organizací, se vydává na cestu po České republice!

Svoji pout' zahájí na **Fakultě humanitních studií UK**, Pátkova 2137/5, Praha 8 – Libeň v Praze, kde se představí studentům souvisejících oborů a **bude ke shlédnutí celý březen**.

Výstava bude zahájena dne 28.2. komorní neformální vernisáží za účasti tří oceněných "neviditelných hrdinek" - Rýzy Blažejovské z Migréna-help, Leony Pejcharové ze SUKI a Lucie Žáčkové z Nedoklubka.



KONTAKTY

KANCELÁŘ

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně	736 539 989
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně, hospodářka	722 909 460
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270
Růžena Kehárová, členka výboru	604 133 400
Blanka Vinařová, péče o členskou základnu	721 168 361
Ivana Lörinczová, účetní	603 472 889

MUDr. Jana Dundáčková, předsedkyně RK	604 268 836
Jaroslava Štefková, prom. ekonom, členka RK	721 685 839
Jana Dvořáková, členka RK	605 935 558

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz

hana.kudelova@alen-tym.cz

gabriela.malinova@alen-tym.cz

hana.bayerova@alen-tym.cz

ruzena.keharova@alen-tym.cz

jana.dundackova@alen-tym.cz

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5

web: <http://alen-tym.cz>

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



partnerům:



příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Irena Kraftová, dr.h.c

Věra Marešová, grafický design

Tiskárna Daniel s.r.o.

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín